

“ธรรมะใครรู้”

วีระพล โชติวิจิตร

อภินันทนาการภาพโดย อ.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์

บทนำ

"ธรรมะใครรู้ คุณคือผู้รู้ ทุกคนคือผู้รู้ รู้ได้จากฟัง พูด อ่าน ประมาณ 10% ส่วนที่เหลืออีก 90% ได้จากการปฏิบัติต้องมีกาย จิต และใจที่แข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์พอสมควร ความศรัทธา ความเพียร มีสติสมาธิและปัญญา"

ขั้นแรกของการปฏิบัติ คือ ทาน ศีล บุคคลทั่วไปศีล 5 , 8 สามเณรศีล 10 พระ 227 ต้องถูกต้องสมบูรณ์เพื่อความบริสุทธิ์สะอาดของกาย วาจาใจ รักษาได้นาน เท่าไร มากเท่าไร ยิ่งสะอาด มากเท่านั้น ต่อมาคือสมาธิ - ญาณ ต้องฝึกฝนเป็น ประจำสม่ำเสมอให้จิตรวมเป็นหนึ่งเดียว เข้าออกได้ อย่างชำนาญและอยู่ได้เป็น เวลานาน สุดท้ายคือปัญญาจะเกิดตามมาเมื่อจิตเป็นหนึ่งแล้ว แต่ถามว่าเกี่ยวอะไร กับการปฏิบัติธรรมเกี่ยวเพราะจะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของ องค์พระสัมมา สัมพุทธเจ้า ต้องมีสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ 2 องค์ในมรรค 8 จึงจะมีสัมมาทิฏฐิมีจิตตั้งมั่นในการ พิจารณาธรรมทุกข้อทุกหมวดหมู่

ธรรมะ คือ ธรรมชาติ

ธรรมชาติ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ดินสงบ - จิตใจมั่นคงแน่วแน่ในสิ่งดี

น้ำสงบ - จิตใจใส เย็น นิ่ง

ลมสงบ - จิตใจบริสุทธิ์ สดชื่น

ไฟสงบ - อารมณ์ต่างๆ ในจิตใจสงบ

ดิน น้ำ ลม ไฟ สงบ คือ ความว่าง ทางสายกลางของความว่าง คือ สูญญตา

- ธรรมะนำไปสู่ความสงบจากนั้นหาความสงบแห่งธรรม ธรรมแห่งความสงบ ลดความขัดแย้ง แห่งธรรม
- ตายในโลก เกิดในธรรม ธรรมะมีชีวิต มีแขน ขา แขนต้องปฏิบัติ ขาต้องมุ่งไปข้างหน้า
- ความเข้าใจในธรรมะและคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมแตกต่างกันตามพื้นฐานของแต่ละบุคคล พื้นฐานจะดีได้ด้วยศีล สมาธิ สติ ปัญญา

เราจะเอามือปิดปากเขาไม่ให้พูดไม่ได้ เราจะห้ามจิตเขาไม่ให้คิดไม่ได้นอกจากเขาจะหยุดเอง เราได้แต่ชี้แนะแนวทางเท่านั้น

ผมคงไม่มีความสามารถที่จะอธิบายถึงความลึกซึ้งของธรรมทั้งหมดจึงเขียนเพื่อได้นำไปพิจารณา หวังว่าคงเป็นประโยชน์ไม่มากก็น้อย หากผิดพลาดคลาดเคลื่อนในธรรมข้อใด หมวดหมู่ใด ขอให้ท่านผู้รู้ได้ โปรดกรุณาแนะนำตักเตือนผมด้วยจะขอขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

วีระพล โชติวิจิตร / 2550



ธรรมะธัมโม

"ธรรมะที่เป็นเนื้อแท้ คือแก่นแท้ของคำสอนที่เป็นหลัก ๆ
ของององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าที่มิได้ถูกเปลี่ยนแปลง
หรือปรุงแต่ง ด้วยกาลเวลาและบุคคลต่าง ๆ"

กิเลส คือ	ความอยากในลาภ ยศ สุข สรรเสริญ จนเกิด ตัณหา คือ รัก โลภ โกรธ หลง
ลาภ	ทรัพย์สิน เงิน ทอง เพชร บ้าน ตึก รถยนต์ สังหาริมทรัพย์ และ อสังหาริมทรัพย์
ยศ	ตำแหน่งในหน้าที่การงาน
สุข	ความสุขของร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ
สรรเสริญ	คำพูดที่ฟังแล้วมีความสุข เยินยอ อวยพร ชื่นชม ยินดี และภักดี

ทั้งสี่ข้อทำให้คนเกิด EGO สูงมีความมั่นใจในตัวเอง เกิดความทะเยอทะยาน การได้มาทั้ง 4 อย่างข้างต้น หากไม่สมดุล คือ ***"ทางสายกลาง"*** จะเป็นภัย กิเลสรับรู้ได้จาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กิเลสบางประเภทมีการรับรู้ครบทั้ง 6 สัมผัส บางกิเลสก็อาจจะไม่ครบ การเสพเข้าไปแล้วจะไม่รู้จักพอ เหมือนกิเลส ที่ครอบงำจิตใจเรา ยิ่งนานวันยิ่งมีความต้องการมากขึ้นเปลี่ยนรสชาดไปเรื่อย ๆ กิเลสเกาะกุมหนาขึ้น หนาขึ้นจนยากแก่การแก้ไขเยียวยา และต้องใช้ยาแรงขึ้น

กิเลส แบ่งออกเป็น 4 จำพวกตามบุคคลที่เสพและประเภทของกิเลสเพราะกิเลสมีหลายจำพวก กิเลสบางจำพวกของเราอาจจะอยู่

ประเภทหนึ่ง แต่สำหรับคนอื่น อาจอยู่อีกประเภทอื่น หรือเขาอยู่ประเภทหนึ่ง แต่เราอาจอยู่อีกประเภทอื่น ดังต่อไปนี้

1. **กิเลสที่ไม่ชอบโดยไม่มีสาเหตุ** เป็นกิเลสที่เราไม่ชอบจะอย่างไรก็ไม่ชอบ เป็นนิสัยลงลึกในสันดาน สามารถดับได้ไม่ยากซึ่งเป็นมาตั้งแต่เกิด หรือชาติก่อน

- เมื่อรับรู้แล้ว ไม่เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้งๆ ที่เราสามารถมีปัญญาจะมีหรือหามาได้ และเป็นอย่างเขาก็ไม่ทำ เพราะไม่อยาก

2. **กิเลสที่ไม่ชอบโดยมีสาเหตุ** เพราะมีผลต่อตนเอง หรือต่อบุคคลอื่น หรือต่อสิ่งของ ต่างๆ รอบข้างเราทำให้เกิดผลร้าย ต้องมีความพยายามในการไม่ชอบอยากยิ่ง เช่น อยากได้รถยนต์ยี่ห้อนี้มาก แต่ไม่มีสถานที่เก็บรักษา หรือคนดูแลรักษา จึงต้องพยายาม ทำใจให้ไม่ชอบเพราะมีสาเหตุ

3. **กิเลสที่ชอบโดยมีสาเหตุ**

อดีต	ปัจจุบัน	อนาคต
▼	▼	▼
ชอบ	ชอบ	ไม่ชอบ

กิเลสชนิดนี้จะมีความชอบและความอยากตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันก็ยังคงอยากและเสพอยู่ แต่จะค่อย ๆ เบาบางลงแล้วลด น้อยลง เรื่อย ๆ จนเลิกไปในที่สุด

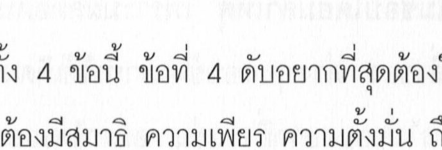
4. กิเลสที่ชอบโดยไม่มีสาเหตุ



จะอย่างไรก็ชอบใครจะพูด จะว่า จะด่าอย่างไรก็ชอบและยังคงเสพความชอบ ชนิดนี้อยู่จนสิ้นอายุขัย

กิเลสทั้ง 4 ข้อนี้ ข้อที่ 4 ดับยากที่สุดต้องใช้มรรค 8 อย่างแรง (ใช้ยาแรง) ต้องมีสมาธิ ความเพียร ความตั้งมั่น ถึงจะดับได้ ส่วนข้อ 3 2 และ 1 ระดับ ความยากจะค่อย ๆ ลดลง

อาจเปรียบเทียบระหว่างธรรมะกับกิเลสได้ดังภาพนี้



ดังนั้นสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับธรรมะหาใช่อธรรมไม่ แต่มันคือกิเลสต่างหากสิ่งที่จะ เกาะกุมจิตใจเราได้คือ ธรรมะ และ กิเลส สิ่งที่เป็นกิเลสจะเข้าเกาะกุมจิตใจเราเสมอ เหมือนไม้กระดกที่ถูกเกาะกุมหนักเข้า หนักเข้า จนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งจึงต้องใช้ธรรมะเท่านั้นที่จะทำให้กิเลสลดน้อยลง แต่ถ้าเราตัดกิเลสจนหมดสิ้นแล้วเพิ่มธรรมะให้มากขึ้นจนไม้กระดกจมอยู่ในด้านธรรมะ เราก็จะอยู่ในด้านธรรมะเกิดอาการ รัก โลภ โกรธ หลง ในธรรมะ จนขาดสติพิจารณาซึ่งก็มิใช่หนทางสู่นิพพานเช่นกัน

กิเลส - ตัณหา ▶ รัก โลภ โกรธ หลง

◀

ธรรมะ ▶ รัก โลภ โกรธ หลง

บุคคลประเภทต่างๆ ที่เข้าถึงธรรมะ

บุคคลที่ไม่ชอบธรรมะ

1 ▼	2 ▼
ถึงอย่างไรก็ไม่ชอบ	ไม่ชอบธรรมะแต่ต้องพยายามชอบธรรมะเพราะมีผลดีต่อตัวเองและผู้อยู่รอบข้างและสิ่งแวดล้อม เช่น เกิดผิดหวัง สิ้นหวัง เสียใจ อื่นๆ แล้วใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง ปลอบใจ ให้กำลังใจ

บุคคลที่ชอบธรรมะ

3

อดีต + ปัจจุบัน + อนาคต

ไม่ชอบ ชอบ ชอบ

บุคคลประเภทศึกษา
และปฏิบัติธรรมตอนวัยกลางคน

4

อดีต + ปัจจุบัน + อนาคต

ชอบ ชอบ ชอบ

พวกใฝ่หาธรรมะตอนวัยเด็ก

อดีต + ปัจจุบัน + อนาคต

ไม่ชอบ ไม่ชอบ ชอบ

บุคคลประเภทใฝ่ธรรมะ
ต้องการจะศึกษา
และปฏิบัติตอนวัยปลดเกษียณ
ปัจจุบันมีพันธะหน้าที่การงานต้อง
ดำเนินงานจำนวนมากจึงไม่มีเวลา

ทั้ง 4 ข้อนี้คือ ดอกบัว 4 เหล่าขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้แบ่ง บุคคลออกเป็น 4 จำพวก แต่ทุกจำพวกสามารถบรรลุธรรมขององค์พระสัมมา สัมพุทธเจ้าได้ทั้งสิ้นโดยต้องใช้มรรค 8 เป็นแนวทางปฏิบัติ ในการบรรลุ แต่ความยาก ง่ายต่าง ๆ กันตามประเภทข้างต้น

องค์คุลิมาร คือ บุคคลประเภทที่บรรลุอรหันต์ต้องใช้ความเพียรพยายามสติ และความตั้งมั่นอย่างมาก

ธรรมะที่เป็นเนื้อแท้ คือ แก่นแท้ของคำสั่งสอนที่เป็นหลัก ๆ ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มิได้ถูกเปลี่ยนแปลง หรือปรุงแต่งด้วยกาลเวลาและบุคคลต่าง ๆ ที่ล่วงเลยมา 2500 ปี ธรรมะที่แท้ต้องมีปัญญาและใช้ปัญญาเป็นตัวนำให้เกิด ความตัดสินใจ ไม่ใช่ตัดสินใจด้วยความคิดของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีอคติหรือทิฐของ บุคคลใด ๆ เป็นสิ่งที่รู้ได้ด้วยตัวเอง และต้องปฏิบัติเท่านั้นมิใช่ได้ยินได้ฟังหรืออ่านมา เป็นสภาวะจิต ซึ่งไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยคำพูด

ส่วนปัญญาจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อมี ศีล + สติ + สมาธิ และปัญญาทางธรรม คือ ความสว่างและสงบรู้จริงเห็นแจ้งแล้วนำไปปฏิบัติได้จนเกิดผล มิใช่คิดขึ้นมาเอง หรือนึก ขึ้นมาเอง เรียกว่าในภาวะปกติเราไม่สามารถที่จะคิดได้เลยแต่จะเกิดเมื่อเรามีสติและ สมาธิที่สมบรูณ์ในแต่ละขั้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะผุดขึ้นมาเองในใจเรา เปรียบเหมือนดอกบัวที่บานเต็มที่ในจิตเราดั่งผู้เบิกบาน

ธรรมะ คือ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีรายละเอียดหลักจำนวน หนึ่งจะเขียนต่อไป ซึ่งใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นแสงสว่างนำทาง เมื่อปฏิบัติถูกต้อง เป็นเวลานานจนเป็นปกติจะแทรกซึมเข้าไปอยู่ในร่างกาย จิต จิตใต้สำนึก วิญญาณ เราก็จะมีหนทางและแสงสว่างที่ก้าวเดินตลอดไปชั่วชีวิต แม้นต้องก้าวข้ามกาลเวลาไป เราก็ยังมีหนทางและแสงสว่างนำทางตลอดไป รู้ไหมหากจะข้ามกาลเวลาไปโดยไม่มีสิ่งนำทางและทางแล้ว ขอบอกว่าลำบาก มาก

ธัมโม คือ ลมหายใจแห่งธรรมะ

ธรรมะธัมโม คือ การปฏิบัติตามหลักธรรมและนำหลักธรรมมาใช้พิจารณาในชีวิต ตลอดทุกลมหายใจ ซึ่งการปฏิบัติธรรมมิใช่ทำสมาธิ สมาธิเป็น สากลมิใช่ ศาสนาใดศาสนาหนึ่งเป็น การทำจิตใจให้ตั้งมั่นขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขและเจริญในธรรม

ร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ



> ชีวิตคนเราทุกคนประกอบด้วย
> ร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ

ร่างกาย ของคนเราทุกส่วนเป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม รูปธรรมเป็นสิ่งจับต้องได้มีอยู่ทั้งภายในร่างกายและภายนอกร่างกาย ส่วนนามธรรมเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้เป็นความรู้สึกนึกคิดและจินตนาการมีส่วนของร่างกายที่เป็นความทรงจำ ความสามารถต่างๆ อยู่ในส่วนที่สำคัญที่สุดคือสมอง

จิตใจ หรือจิตของเราเป็นนามธรรมส่วนใหญ่ บางส่วนเราก็สามารถสัมผัสได้อย่าง รูปธรรมตัวอย่างเช่น เมื่อเราอยู่ใกล้บุคคลที่มีจิตใจดี มีความสุขก็จะรับรู้ได้ถึงความเย็นใจ สบายใจ สงบใจ หรือลงลึกถึงจิตที่ เย็น สว่าง สงบ และเบิกบาน

วิญญาณ คือส่วนหล่อหลอมร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ผูกพันกันเป็นวิญญาณสามารถติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปเลย เพราะฉะนั้นการที่เราจะมีวิญญาณที่ดีได้ก็ต้องมีร่างกายและจิตใจที่ดีด้วยเสมอ

ถ้าเราสุขกายสุขใจวิญญาณเราก็จะมีความสุข อิ่มเอมไปด้วย ร่างกายที่ถูกฝึกฝนดีย่อมแตกต่างจากร่างกายที่มิได้ถูกฝึกฝนฉันใด จิตที่ถูกฝึกฝนดีก็ย่อมแตกต่างจากจิตที่มิได้ถูกฝึกฝนฉันนั้น จิตที่ถูกฝึกฝนดีย่อมรับรู้ เห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ดีและละเอียดลึกซึ้งกว่าจิตที่มิได้ถูกฝึกฝน

จิต วิญญาณที่อาศัยอยู่ในร่างกายเราในปัจจุบัน เราต้องหมั่นดูแลร่างกายให้มีความสุขกายมีพลานามัยสมบรูณ์และแข็งแรง เพื่อที่จะใช

ร่างกายฝึกจิตและศึกษาธรรมะต่อไปได้อย่างสมบรูณ์ เพราะชีวิตในปัจจุบันของเรานั้นเป็นชีวิตที่สำคัญที่สุด ส่วนชีวิตในอดีตหรืออดีตชาติจะทำดีหรือชั่วก็ไม่สามารถแก้ไขได้ต้องทำชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุดเราจะศึกษาฝึกฝนจนสำเร็จบรรลุธรรมขั้นไหนก็ใช้ชีวิตในปัจจุบันเท่านั้นร่างกายจะมีพลานามัยสมบรูณ์และแข็งแรงได้จะต้องประกอบครบองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. อาหาร + น้ำ
2. อากาศ
3. ออกกำลังกาย
4. อนามัย
5. การพักผ่อนและสันทนาการ

> ร่างกายจะเป็นอย่างไร
> ก็เนื่องจากสิ่งที่รับประทานเข้าไป

อาหาร + น้ำ

ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็เนื่องจากสิ่งที่รับประทานเข้าไป (You are what you eat) มีคำกล่าวอยู่เสมอว่าต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่หากจะพิจารณาแล้วไม่เพียงให้ครบอย่างเดียวแต่

ต้องถูกสัดส่วนด้วย เพราะในช่วงอายุของคนความต้องการอาหาร 5 หมู่ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน เด็กต้องการโปรตีน เพื่อการเจริญเติบโต นักเรียนต้องการวิตามิน เพื่อพัฒนาสมอง ผู้ใช้แรงงานต้องการคาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพื่อให้เกิดพลังงาน หากเรามิได้ใช้แต่บริโภคมากเกินไปย่อมเกิดการสะสมสำหรับอาหาร 5 หมู่ประกอบด้วย

1. **โปรตีน** ใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเพิ่มกล้ามเนื้อ หากเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ต้องการน้อย ถ้าใช้ไม่หมดจะพอกสะสมเป็นไขมัน

2. **คาร์โบไฮเดรต + แป้ง + น้ำตาล** ประเภทนี้มี อันตรายสูงสุด เพราะถ้ามิใช่บุคคลที่ต้องใช้พลังงานมากแล้วจะเปลี่ยนเป็นไขมันพอกไว้ทันที

ข้อแนะนำ ให้บริโภคแป้ง (ข้าว + ก๋วยเตี๋ยว + ขนม + เค้ก + ขนมขบเคี้ยว) น้ำตาล (ของหวานทุกชนิด ผลไม้ชนิดที่มีรสหวาน) ให้น้อยที่สุดซึ่งน้ำตาลนี้แปลก หากไม่ลดการบริโภคร่างกายจะรับสภาพความหวานมากขึ้นเรื่อยๆ หมายความว่า การบริโภคความหวานครั้งต่อไปจะมีความรู้สึกหวานน้อยกว่าครั้งก่อน แต่ถ้าบริโภคความหวานลดลงเรื่อยๆ ถ้าเราบริโภคความหวานเพียงเล็กน้อยร่างกายจะบอกว่าหวานแล้ว เช่นเดียวกับความเค็ม (เกลือ) ความเผ็ด (พริก) และทั้งสามสิ่งที่มีอันตรายต่อร่างกายอย่างมาก หวาน เค็ม เผ็ด การบริโภคจะมีผลต่อตับอ่อน บริโภคมากก็เสื่อมมาก บริโภคน้อยก็เสื่อมน้อยเมื่อตับอ่อนเสื่อม หรือเริ่มเสื่อมจะมีผลต่ออวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งหมดให้เสื่อมลงไปด้วย เช่น ไต ตับ หัวใจ กระเพาะ และสมอง

3. ไขมัน การบริโภคไขมัน หากบริโภคมากเกินไปย่อมไม่สลาย และจะพอกพูนการสลายไขมันนั้นยากกว่าน้ำตาล และแป้ง ไขมันมีไขมันอิ่มตัว (ไขมันสัตว์ ครีม น้ำมันพืช) และไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัวมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก เช่น ไขมันปลามี DHA ช่วยย่อยสลายไขมันอิ่มตัว ช่วยลดคลอเลสตอรอล เป็นคุณกับสมอง ใช้พัฒนาสมองเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะเด็กวัยเจริญเติบโต

4. เกลือแร่ วิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก มีอยู่มากในผัก ผลไม้ และสามารถเสริมได้จากวิตามินสังเคราะห์ต่างๆ เลือกหาซื้อได้ตามความต้องการของร่างกายว่าขาดอะไรแต่ไม่ควรบริโภคมากเกินไป หรือนานเกินไป ควรจะออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อขจัดสารตกค้างต่างๆ จากวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ และยาออกจากร่างกาย ทางที่ดีควรเลือกบริโภควันละชนิดสลับกันไปใน ๑ สัปดาห์

5. น้ำ น้ำเปล่า น้ำบริสุทธิ์ น้ำแร่ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายส่วนใหญ่ประกอบขึ้นด้วยน้ำจะเห็นว่าพอย่างเข้าหน้าร้อนทีไรเคยสังเกตไหมว่าทำไมถึงไม่สบายบ่อย ทั้งนี้เป็นเพราะร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงจากอุณหภูมิที่สูงขึ้น ยิ่งบ้านเราอากาศร้อนขนาดนี้การดื่มน้ำเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เราสูญเสียน้ำจากร่างกายทาง ปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ ลมหายใจ ด้วยเหตุนี้จึงต้องทดแทนน้ำที่เสียไป การสูญเสียน้ำทำให้ คอแห้ง ปากแห้ง ปัสสาวะมีสีเข้ม อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ภูมิต้านทานต่ำ ความดันเลือดต่ำ ยิ่งเสียเหงื่อมาก

เวลาออกกำลังกายจะเป็นตะคริว ควรดื่มน้ำวันละ 2 ถึง 3 ลิตร เคล็ดลับง่าย ๆ คือ ดื่มทันทีเมื่อตื่นนอน หลังจากแปรงฟันแล้ว เพราะเชื้อโรคแบคทีเรียจะเข้าสู่ร่างกาย ดื่มก่อนอาหารทำให้บริโภคอาหารได้น้อยลง ดื่มก่อนและหลังการออกกำลังกายถ้าต้องการออกกำลังกายหนักต้องมีเวลาในการดื่มน้ำก่อน 20 นาที โดยจิบน้ำเป็นระยะจนครบ 20 นาที ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ซึ่งเติมน้ำตาล มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนั้นควรงดสูบบุหรี่ด้วย

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

1. ซื้ออาหารถุงต้องตักไขมันออกโดยทั่วไปแม่ค้าใช้น้ำมันปาล์ม เมื่อนำมาแช่เย็น จะจับตัวแข็งเป็นก้อนก่อนอุ่นให้นำก้อนไขมันออก กินก๋วยเตี๋ยวไม่ใส่น้ำมันกระเทียมเจียว

2. ทานข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ แทนข้าวขัดขาว และอาหารที่ทำจากแป้งขัดขาว

3. ลดการกินไขมันอิ่มตัว ไขมันจากสัตว์ หนังสัตว์ ทุกชนิด เพราะผิวหนังเป็นที่รวมของสารพิษต่าง ๆ ของสัตว์ ไม่ใช้น้ำมันปาล์มและผลิตภัณฑ์ที่ใช้น้ำมันปาล์มเป็นองค์ประกอบ เช่น นมข้นหวาน ครีมเทียม เนย บะหมี่ซอง คุกกี้ ขนมกรุบกรอบทุกชนิดไม่ควรบริโภค

ควรงดบริโภคอาหารทอดทุกชนิดที่มิได้ทอดเอง เช่น กล้วยแขก ไก่ทอด ปาท่องโก๋ ใช้น้ำมันซ้ำเพิ่มอนุมูลอิสระของร่างกาย ร่างกายจะเสื่อมและแก่เร็ว น้ำมันถูกความร้อนนานทำให้เกิดสารก่อมะเร็งและไม่ควรบริโภคของย่างทุกชนิด ถ้าบริโภคต้องไม่มีส่วนของสีดำที่ไหม้เกรียม

4. ควรลดการกินเนื้อสัตว์ให้เหลือเท่าที่จำเป็น เลือกประเภทปลาหรืออาหารทะเลไม่ควรบริโภคกุ้งกุลาดำ เพราะมีสารตกค้างเยอะมาก นอกจากนั้นเราควรได้รับโปรตีนจากอาหารประเภทถั่ว งา เต้าหู้ ข้าวโพด แต่มีกรดอะมิโนไม่ครบถ้วน และไม่ควรบริโภคถั่วที่ค้าง เช่น ถั่วร้านก๋วยเตี๋ยว หรือถั่วถุงทุกชนิด ส่วนโปรตีนที่เหลือใช้เป็นอาหารของมะเร็งและเปลี่ยนเป็นไขมัน

5. กินผักสด ผลไม้สดให้มาก เป็นแหล่งเกลือแร่ วิตามิน เอนไซม์ ฮอร์โมนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสื่อมช้า แก่ช้า เสริมภูมิต้านทานและมีสารต่อต้านมะเร็งและทานวิตามินต่างๆ เสริม เช่น วิตามิน B C E และแร่ธาตุเสริม เช่น แคลเซียม

6. ไม่กินอาหาร Fast Food อาหารขยะ ขนมถุงทุกชนิด ไม่ดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ เครื่องดื่มแอลกฮอล์ทุกชนิด รวมทั้งน้ำชา กาแฟ และสารเสพติดทุกชนิด

ดื่มน้ำเปล่าและสมุนไพรต้องไม่มีน้ำตาลหรือเพียงเล็กน้อย ไม่ใช้ผงชูรส ไม่กินเค็ม ไม่กินหวาน โดยเฉพาะน้ำตาลเป็นสารที่มีโทษหากมิได้ใช้พลังงานให้หมดไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุไม่ควรบริโภคเลย

7. ไม่กินอาหารที่คลอเลสตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ปลาหมึก ไข่ปลาทุกชนิด เครื่องในสัตว์ หอยทุกชนิด ไส้กรอก กุนเชียง กุ้ง ปู

อาหารเป็นกิเลสที่สำคัญของมนุษย์รับรู้ได้ทุกประสาทสัมผัส

ตา - เห็นแล้วน่ากิน

หู - กินไปพร้อมเสียงดนตรีอันไพเราะ หรือในเวลาร่วมวงสนทนาอย่างมีสุข

จมูก - กลิ่นอันเย้ายวนของอาหาร

ลิ้น - รสชาดอันเอร็ดอร่อย

กาย - รู้สึกอร่อยอิ่มท้อง

ใจ - ใจสบายไม่เครียด หรือหงุดหงิด โดยเฉพาะเวลาหิว

น้ำหนักตัวต้องสมดุลกับความสูง คือ ผู้หญิงความสูงลบ 110 ส่วนผู้ชายลบ 105 เป็นน้ำหนักที่เหมาะสม

การบริโภค เป็นกิเลสที่สำคัญมากที่จะต้องก้าวล่วงข้ามไปให้ได้และยากที่จะสำเร็จต้องใช้อริยสัจ 4

1. ทุกข์ ความไม่สบายกายใจ โรคภัยไข้เจ็บ
2. สมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ รับประทานไม่ถูกหลักโภชนาการหรือมากเกินสัดส่วนไป
3. นิโรธ ความดับทุกข์ คือ ต้องดับกิเลสความยากรับประทาน
4. มรรค ข้อปฏิบัติในการดับ
    - 4.1 สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือ ปัญหาในการรับประทาน
    - 4.2 สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ต้องมีความเพียรอย่างสม่ำเสมอตลอดไป
    - 4.3 สัมมาสติ ระลึกชอบ มีสติก่อนรับประทานทุกขณะจิต

“ ผู้ที่ปลูกต้นไม้เป็นผู้ที่ให้ทานอันยิ่งใหญ่ ”

อากาศ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิตในโลก มีอยู่ทุกหนแห่งจึงขาดความเอาใจใส่ ออกซิเจนเกิดจากการสังเคราะห์อาหารของพืชทุกชนิด ป่าไม้เป็นแหล่งผลิตออกซิเจนสำคัญของมนุษย์ชาติ แต่คนเรามิได้ดูแลป่าไม้จ้องทำลายเสียส่วนใหญ่ บุกรุกสร้างบ้านแม้กระทั่งบนเขาเพื่อทำรีสอร์ท หาความสุขกับธรรมชาติ โดยมิได้คิดว่านี่คือต้นน้ำลำธาร เมื่อเกิดภัยธรรมชาติ หรือได้รับความเดือดร้อนก็ตีโพยตีพาย ที่จริงแล้ว คือ ผลแห่งกรรมที่เราร่วมกระทำขึ้นทั้งนั้นเราต้องพร้อมรับชะตากรรมและสู้ต่อไป เพื่อให้เกิดความสมดุลหรือทางสายกลางตามแนวทางขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

มนุษย์สมควรช่วยกันปลูกต้นไม้ ไม่เพียงแต่ให้ต้นไม้ขยายพันธุ์ตามวิถีของเขาเท่านั้นเพราะจะไม่ทันกับการทำลาย ผู้ที่ปลูกต้นไม้เป็นผู้ให้ทานประเภทหนึ่งคือ ให้อากาศบริสุทธิ์กับสิ่งมีชีวิตทุกชนิดและนี่คือทานอันยิ่งใหญ่ ส่วนผู้ที่มิได้เคยปลูกต้นไม้ถึงแม้นว่าคุณจะมีทรัพย์สินเงินทองมากมายเท่าไร คุณก็คือขอทานประเภทหนึ่งคือขอทานอากาศบริสุทธิ์จากผู้ที่ปลูกต้นไม้นั่นเอง บางคนนอกจากไม่ปลูกแล้วยังทำลายอีกต่างหาก

ปัจจุบันการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศมีจำนวนมากตามปริมาณรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม โดยมิได้มีต้นไม้ที่ดูดซับให้เพียงพอทำให้ชั้นบรรยากาศเหนือโลกถูกทำลาย แสงแดดส่องลงมามากขึ้น อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น น้ำแข็งขั้วโลกละลายมากขึ้น น้ำทะเลสูงขึ้น น้ำใต้พื้นดินถูกนำมาใช้มากขึ้น ดังนั้นพื้นดินก็จมหายไปในทะเลมากขึ้น น้ำท่วมมากขึ้น ทุกอย่างเกิดขึ้นเป็นเรื่องจริงและเป็นไปตามกรรมที่ก่อขึ้นทั้งสิ้นทางแก้จึงควรปลูกต้นไม้เพื่อกู้วิกฤตโลกในอนาคต

ร่างกายเราต้องการอากาศบริสุทธิ์ใช้บำรุงร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงที่ดีไว้ต้านทานโรคต่าง ๆ ทุกคนย่อมรู้ว่าที่ใดมีอากาศบริสุทธิ์ ทุกคนต้องการไปเพื่อรับทั้งสิ้น แต่เรามีวิธีการที่จะรับอากาศบริสุทธิ์อย่างถูกต้องได้ด้วยการหายใจให้ถูกวิธี การหายใจมีหายใจเข้า และหายใจออก การหายใจปกติตลอดเวลาทุกขณะจิตเราหายใจสั้น เมื่อเราหายใจเข้าไป 100 % แต่หายใจออกเพียงครึ่งเดียว จะมีอากาศบางส่วนมิได้ถูกขับออกมา ยิ่งเวลาเครียดหรือใช้สมองคิดมากบางครั้งแทบลืมหายใจ อากาศที่ค้างอยู่จะเป็นแหล่งสะสมเหมือนน้ำที่ใช้แล้ว การหายใจคือนำออกซิเจนซึ่งเป็นอากาศดีเข้าและนำคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นอากาศเสียออก ดังนั้นภายใน 1 วัน เราควรมีช่วงเวลาปฏิบัติการหายใจลึก ๆ เมื่อเรามีสติระลึกรู้หายใจให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้เต็มปอดเต็มท้อง จากนั้นหายใจออก การหายใจออกสำคัญกว่าการหายใจเข้า ช่วงที่หายใจเข้าจนเต็มต้องหยุดสักพักเพื่อตั้งสติในการหายใจออก ต้องหายใจออกให้หมดจริง ๆ ทั้งปอดและท้อง หายใจออกทางจมูกจนสุด

แล้วปิดจมูกพ่นลมออกทางปากจนสุด จะได้มีประสิทธิภาพนอกจากการปฏิบัติในการหายใจแล้ว ร่างกายเราสามารถจะหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ตอนออกกำลังกายเท่านั้น การหายใจเข้าออกลึก ๆ จึงเป็นการออกกำลังกายอวัยวะภายในเรานั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงนำการหายใจมาใช้ในการฝึกสมาธิ อานาปนสติการตั้งสติเพื่อดูลมหายใจเข้าออก และการกำหนด ยุบหนอ - พองหนอ การนำลมหายใจลงปอด และ ท้อง นำการภาวนามาใช้หายใจเข้า "พุทธ" หายใจออก "โธ"

ต้องเปลี่ยนลมหายใจปกติให้เป็นลมปราณ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ



การออกกำลังกาย

" การเจริญสมาธิขณะออกกำลังกาย
เป็นการออกกำลังกาย กำลังจิต และ
กำลังสมาธิ ไปพร้อมๆ ในคราวเดียวกัน "

การออกกำลังกายมี 2 แบบ คือ

1 อะแนโรบิก (Anaerobic)

2 แอโรบิก (Aerobic)

1. **อะแนโรบิก** เป็นการออกกำลังกายโดยกล้ามเนื้อใช้พลังงานที่เก็บไว้ในตัว ไม่ต้องอาศัยออกซิเจนใช้ชั่วครั้งชั่วคราวจะเกิดสารเสียกรดแลคติค ทำให้เกิดอาการเมื่อยอ่อนเพลีย การออกกำลังกายแบบนี้มีผลต่อเฉพาะกล้ามเนื้อที่ออกแรงเท่านั้น ทำให้ร่างกายมีกล้ามและแข็งแรง body ดูดี ถ้าออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนหรือเติมส่วนที่ร่างกายขาด แต่มีผลต่อความแข็งแรงของปอด หัวใจและภูมิต้านทานน้อยมากตัวอย่างเช่นยกน้ำหนัก, ขุดดิน, ทำงานบ้าน, แบกของ, ทำสวน

2. **แอโรบิก** เป็นการออกกำลังกายใช้แรงสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที เมื่อกล้ามเนื้อใช้อาหารหมด หัวใจจะต้องทำงานหนักขึ้นปั๊มเลือดและอาหารส่งไปให้กล้ามเนื้อ ปอดต้องทำงานมากขึ้นเพื่อส่งออกซิเจนไปกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อใช้อาหารและออกซิเจนใหม่ให้เกิดพลังงานสารเสียจะได้คาร์บอนไดออกไซด์ส่งกลับคืนปอด ความร้อนระบายออกทางเหงื่อ

การออกกำลังกายแบบนี้ ให้ผลดีต่ออวัยวะทุกส่วนทั้งร่างกาย หัวใจ ปอด หลอดเลือด และ ผิวหนัง

1. ร่างกาย

สมส่วนลดไขมันกล้ามเนื้อกระชับกล้ามไม่โตเหมือนยกน้ำหนัก

2. หัวใจ

แข็งแรงมีการไหลเวียนเลือดมากขึ้น

3. ปอด

แข็งแรงได้ปั๊มอากาศเข้าออกสม่ำเสมอ ออกกำลัง กายปอด

4.หลอดเลือด

มีการไหลเวียนของเสียมาก เหมือนล้างท่อ ท่อสะอาดขึ้น

5. ผิวหนัง

มีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้นทำให้เต่งตึง

6. ภูมิต้านทาน

ต่อโรคภัยไข้เจ็บมีมากขึ้น เพราะเม็ดเลือดขาวทำงานเก่งขึ้น

7. มีการหลั่งฮอร์โมนเอนเดอร์ฟิน

ทำให้สดชื่น สบายตัว ลดอาการเจ็บปอด

8. กระดูก - แข็งแรง

ปัญหากระดูกผุ กระดูกเสื่อม ยืดเวลาออกไป เช่น

การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่จะให้ได้ประโยชน์สูงสุด จะต้องออกกำลังกายให้ได้ 60 % ของความสามารถสูงสุดของการเต้นของหัวใจ ช่วงที่เกิดประโยชน์สูงสุดเมื่อการเต้นของหัวใจ = 220 ครั้ง - อายุ x 60 % เป็นช่วงที่ร่างกายจะนำไขมันมา

เผาผลาญเป็นพลังงาน แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าอยู่ในจุด 60 % เพราะฉะนั้นต้องวิ่งหรือเดินในเครื่องวิ่งที่มีเครื่องวัดชีพจร ประมาณว่าเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะโดยสามารถหายใจเข้าออกทางจมูกทัน ยังไม่ใช้หายใจทางปากช่วย การเดินวิ่งต้องทำต่อเนื่องเกิน 20 นาที ยิ่งมานยิ่งดีแต่ต้องไม่นานมากเกินไป หากยังไม่เคยออกกำลังกายให้เริ่มที่ 10 นาที ก่อนค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนอากาศต้องหายใจเข้าออกต่อเนื่องตามจังหวะการขยับของร่างกายทุกกิจกรรม โดยพิจารณาการเข้าออกของลมหายใจทุกขณะ ไม่ให้ลมหายใจขาดช่วงหรือไม่สม่ำเสมอ มีสติอยู่กับตัวเราและลมหายใจตลอด เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด และเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกสมาธิอานาปานสติของพระพุทธเจ้า

หากใครต้องการลดน้ำหนัก ให้ฝึกการเต้นของหัวใจให้อยู่ใน ช่วง 60 ถึง 65 % เมื่อออกกำลังกายเสร็จ ร่างกายจะไม่หิวมาก หากน้อยกว่า 60 % ไม่เป็นการออกกำลังกาย หากสูงกว่า 65 % จะเข้าสู่การออกกำลังกาย เพื่อการแข่งขัน เพื่อเพิ่มความสามารถของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่เหมาะสำหรับบุคคลบางประเภทเช่น

- **คนชรา** คนมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น ข้อเสื่อม ฯลฯ
- **คนอ้วน** บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

การออกกำลังกายเมื่อการเต้นของหัวใจเกิน 65 % ร่างกายเผาผลาญไขมัน แต่ไม่เพียงพอต่อการใช้ จึงต้องเผาผลาญแป้ง น้ำตาล

หากท่านตรวจสุขภาพแล้วพบว่ามีไตรกลีเซอไรด์สูง การออกกำลังกายระดับนี้จะช่วยได้ การออกกำลังนานๆ นอกจากแป้ง น้ำตาล ไขมันยังต้องใช้พลังงานของกล้ามเนื้อแบบเดียวกับอะแนโรบิกจึงเกิดกรดแลคติคร่างกาย จะปวดเมื่อยในวันถัดไปแต่นั้นคือการเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถของร่างกาย เช่น การแข่งไตรกีฬา วิ่งมาราธอน เมื่ออกกำลังกายเสร็จร่างกายจะหิวมากจึงต้องทานแป้ง น้ำตาล และเกลือแร่เสริม

ผู้ที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำจะไม่ค่อยเจ็บป่วย ยิ่งหากระวังเรื่องอาหารด้วย ภูมิต้านทานจะดีเยี่ยมและดูอ่อนวัยกว่าอายุจริง การออกกำลังกายต้องอยู่ทางสายกลางไม่มากไม่น้อยเกินไป ประมาณสัปดาห์ละ 3 - 4 วันต่อเนื่อง สม่ำเสมอมิให้ขาด

การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ ในสมาธิ เมื่อเราออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยให้อัตราการเต้นของชีพจรเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และลมหายใจสม่ำเสมอแล้ว ขอแนะนำการเจริญสมาธิขณะออกกำลังกายดังนี้

1. เริ่มเดินจังหวะช้าให้อัตราการเต้นของชีพจรค่อยๆไต่ระดับขึ้นอย่าเร่งจังหวะ การเดินเพิ่มความเร็วขึ้นอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่าลดความเร็วลงหรือหยุดพัก หากกระหายน้ำให้ดื่มขณะเดินเลย

2. กำหนดลมหายใจตามก้าวจังหวะการเดินข้างซ้ายหายใจเข้าข้างขวาหายใจออก หรือ ข้างซ้ายหายใจเข้า ข้างขวาหายใจออก

ไม่ต้องสนใจว่าจะซ้ายหรือขวาให้หายใจเข้าพุทธ หายใจออกโธ ฝึกให้เกิดความชินเหมือนเป็นปกติแบบไม่สนใจ การเดิน การหายใจการภาวนาก็ยังถูกต้องสมบูรณ์

3. นำสติออกจากลมหายใจมาสู่การระลึกรู้ คือรู้ตัว สติมิได้ออกจากตัว กำลังเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ เห็นเหตุการณ์รอบตัวเรา เห็นเท้าก้าวย่าง เห็นหนทางที่มุ่งไป เห็นสรรพสิ่งรอบข้าง หลุม บ่อ อุปสรรคความพร้อมตัดสินใจอย่างถูกต้องแม่นยำจะไปทางซ้าย ทางขวา ขึ้นบน ลงล่าง หยุด หลบ หรือกระโดด

4. สร้างนิมิตหรือจินตนาการเหมือนเราเดินอยู่ในครอบแก้วรูปทรงกลม ครอบตัวเราอยู่ติดตามตัวเราไปทุกหนแห่ง

5. ปรับสภาพสมองให้ว่างเปล่า ทำสมองของเราให้เหมือนกระดาษสีขาวไม่อนุญาตให้สิ่งแปลกปลอมใด ๆ หรือความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เข้ามาในสมองเรา ร่างกาย ลมหายใจ อวัยวะทุกส่วน จิตใจสมาธิ ความตั้งมั่น ถูกนำมาหล่อหลอมเป็นหนึ่งเดียวไม่มีอาการว้อกแว๊กปล่อยให้สมาธิว่างเปล่าแผ่กระจายออกจากตัวเรา นอกจากร่างกายแข็งแรง จิตใจยังสมบูรณ์ได้อาหารบำรุงจิต สงบ ใส นิ่ง เยือกเย็นจึงนับเป็นการออกกำลังกาย กำลังจิตใจ และกำลังสติสมาธิไปพร้อม ๆ ในคราวเดียวกัน ยังประโยชน์สูงสุดและเป็นการออกกำลังกายที่สร้างให้จิตวิญญาณมีความสุขไปด้วยในขณะเดียวกัน



จิต

“ จิต เมื่อได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดี
ย่อมแตกต่างจากจิตที่
มิได้รับการฝึกฝน ”

จิต

มีสภาพเหมือนกับร่างกาย คือ ต้องการอาหาร, การออก กำลังกาย, การพักผ่อน และการชำระล้าง

อาหารจิต คือ

ความสงบ ความว่าง สูญญาตา

การออกกำลังกายจิต คือ

การฝึกจิต ฝึกสมาธิ การมีสติระลึกรู้ตัว (สติ - สัมปชัญญะ)

การพักผ่อนจิต คือ

การนอนหลับสนิท

ร่างกายที่ได้รับการฝึกฝนจนแข็งแรงมีกล้ามเนื้อและ มีประสิทธิภาพ เมื่อเปรียบเทียบกับร่างกายที่มิได้รับการฝึกฝน จะสามารถสังเกตเห็นได้เช่นเดียวกับจิตเมื่อได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดี ย่อมแตกต่างจากจิตที่มิได้รับการฝึกฝน จิตใจที่เข้มแข็ง มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว ย่อมจะเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งจิตใจนี้สามารถฝึกฝนได้ด้วยความเพียรและความอดทน

จิตแบ่งออกเป็น 3 จำพวกดังนี้

1. จิตหยาบ
2. จิตใต้สำนึก
3. จิตละเอียด

1. **จิตหยาบ** คือ จิตใจเราในภาวะปัจจุบัน ใช้จิตทำงานต่างๆ สรรหาความคิดต่างๆ ความรู้สึก และสภาพของจิตในสถานะต่างๆ ที่แตกต่างกัน

2. **จิตใต้สำนึก** คือ จิตที่ผูกพันกับเรามาจากอดีตข้ามภพข้ามชาติมา โดยรวมอยู่กับวิญญาณ บางครั้งความคิด ความเข้าใจ ดีชั่ว หรือสร้างสรรค์ ของแต่ละบุคคลแตกต่างตามความสามารถของจิตที่ผูกพันกันมา ทำให้พรสวรรค์ในการฝึก การปฏิบัติ ความคิด และความสามารถในการกระทำ ของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ด้วยจิตใต้สำนึกจะทำงานเวลาเราหลับหรือพักผ่อนสังเกตได้ง่ายๆ จากสมองจะคิดอ่านได้อย่างดีเวลาเช้า หรือหลังกลับมาจากการพักผ่อนต่างจังหวัด เป็นต้น

3. **จิตละเอียด** คือ จิตด้านลึก ต้องได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดีจึงจะเห็นจิตตัวนี้ ยิ่งใครฝึกอย่างถูกวิธีต่อเนื่องและยาวนานและมากจึงจะใช้จิตชนิดนี้ทำงานได้

การทำงานและรายละเอียดของจิตไม่สามารถบรรยายเป็นอักษรได้เป็นภาวะซึ่งจะเข้าถึงและรับรู้ได้ด้วยตนเอง การฝึกฝนพัฒนาและแก้ไขต้องได้รับการชี้แนะจากผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นจึงจะสำเร็จได้

ความสว่างกระจ่างใสของจิตละเอียดขึ้นอยู่กับ

1. การฝึกสมาธิอย่างจริงจัง พากเพียรและต่อเนื่องยาวนาน

2. การมีสติ คือ การระลึกรู้ หรือ รู้ตัวภายใน 1 วัน สามารถมีสติอยู่ได้นานเท่าใด การมีสติต้องผ่านการฝึกอย่างจริงจังพากเพียรและต่อเนื่องยาวนานเช่นเดียวกัน

ทั้ง 2 ข้อจะเขียนบรรยายในบทต่อไป

เหนือสิ่งอื่นใดในการดูแลจิตทั้ง 3 จำพวกนี้ มีความสำคัญกว่าทุกสิ่งที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด คือการชำระจิต

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละ 2 ครั้ง เพื่อกำจัดเหงื่อไคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกายแต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที ด้วยเหตุนี้ทำให้จิตใจของมนุษย์เศร้าหมองเคร่งเครียดและดุดันก่อให้เกิดปัญหา ความพิการในสังคม ความแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน จนกระทั่งเกิดความขัดแย้ง จิตซึ่งเป็นใหญ่กว่าร่างกายเป็นผู้บัญชางานให้กายเป็นผู้กระทำทั้งความดี ความชั่ว และอื่นๆ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำความสะอาดหรือชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ทุกวัน

การชำระและทำความสะอาดจิตคือ ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระธรรมคำสอนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

โอวาทปาฏิโมกข์

(คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักใหญ่)

1. เว้นจากความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย วาจา ใจ
2. ทำความดีให้ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ
3. ชำระจิตใจของตนให้ผ่องแผ้วหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น

การค้าขาย 5 อย่างที่อุบาสกอุบาสิกาไม่ควรทำ

1. การค้าขายศาสตรา อาวุธ เครื่องมือในการเข่นฆ่า
2. การค้าขายสิ่งมีชีวิต ซึ่งย่อมถูกกักขัง บาดเจ็บ ตรอมใจตาย
3. การค้าขายเนื้อสัตว์ ซึ่งย่อมมีการเบียดเบียน ฆ่าชีวิตให้ตกล่วง
4. การค้าขายน้ำเมา ซึ่งเป็นโทษถึงความประมาท ถึงพิการ ถึงชีวิตของผู้ดื่ม
5. การค้าขายยาพิษ ซึ่งปกติย่อมใช้เพื่อกำจัดชีวิตมิใช่เพื่อรักษาชีวิต

ศีล 5

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม 5 อย่าง ย่อมขึ้นสวรรค์ เหมือนถูกนำตัวไปวางไว้ ธรรม 5 อย่าง คือ

1. ผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. ผู้เว้นจากการลักทรัพย์
3. ผู้เว้นจากการประพฤติผิดในกาม
4. ผู้เว้นจากการพูดปด
5. ผู้เว้นจากการตั้งอยู่ในความประมาทด้วยการดื่มน้ำเมา คือ สุรา และ เมรัย

อานิสงส์ในการฟังธรรม 5

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอานิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการเหล่านี้ คือ

1. ย่อมได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง
2. สิ่งที่ได้ฟังแล้วแต่ไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจชัดยิ่งขึ้น
3. บรรเทาความสงสัยเสียได้
4. ทำความเห็นให้ตรงถูกต้องได้
5. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

โลกธรรม 8 (ธรรมประจำโลก)

คือ ลาภ - ไม่มีลาภ, ยศ - ไม่มียศ, นินทา - สรรเสริญ, สุข - ทุกข์

ควรพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา คือ เกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับไป ควรรู้ตามที่เป็นจริง อย่าให้มันครอบงำจิตได้ คือ อย่ายินดีในส่วนที่ปรารถนา อย่ายินร้ายในส่วนที่ไม่ปรารถนาจาก สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

ไตรลักษณ์ 3

ความมีลักษณะเช่นเดียวกันแห่งสังขารทั้งปวง

1. อนิจจัง...ความเป็นของไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง มีความเปลี่ยนแปลง
2. ทุกขัง...ความเป็นทุกข์
3. อนัตตา...ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน

พิจารณาความไม่ยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

ขันธ์ 5 อันเป็นที่ตั้งของทุกข์

1. รูป
   (รูปกาย ชาย - หญิง เปลี่ยนแปลงแตกดับเกิดแก่เจ็บตาย)
2. เวทนา
   (ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในใจ ตั้งอยู่ขณะหนึ่ง ไม่นานก็ดับไป)
3. สัญญา
   (ความจำได้ หมายรู้ เช่น จำรูป จำเสียง จำเรื่องราว จำอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดกับใจได้)

4. สังขาร

(อารมณ์ที่เกิดกับใจ ซึ่งปรุงแต่งในทางที่ดีบ้าง ชั่วบ้าง ไม่ดีไม่ชั่วบ้าง)

5. วิญญาณ

(ความทุกข์ทางจิตวิญญาณเมื่อกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ลักษณะของธรรม 8

1. ลึกซึ้ง
2. เห็นได้ยาก
3. รู้ตามได้ยาก
4. สงบ
5. ประณีต
6. จะคาดคะเนค้นเดามิได้
7. ละเอียด
8. รู้ได้เฉพาะบัณฑิต

เหตุแห่งวิมุติ 5 (บรรลุธรรมเร็ว)

1. การฟังธรรม
2. การแสดงธรรม
3. การสาธยายธรรม
4. การตรึงตรองใคร่ครวญธรรม
5. สมาธินิมิต

ปัญญา 3

1. ปัญญาสำเร็จ ด้วยการคิด
2. ปัญญาสำเร็จ ด้วยการฟัง
3. ปัญญาสำเร็จ ด้วยการอบรมจิต

ปัญญาวุฑฒิสูตร 4 (ความเจริญแห่งปัญญา)

1. คบสัตบุรุษ - ผู้ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ
2. ฟังสัทธรรมคำสั่งสอนของท่านโดยเคารพ
3. ตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีหรือชั่ว โดยอุบายอันแยบคาย
4. ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ซึ่งได้ตรองเห็นแล้ว

อิทธิบาท 4 (คุณเครื่องให้สำเร็จสมปรารถนา)

1. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้นให้ถูกต้อง
2. วิริยะ พากเพียรประกอบสิ่งนั้นให้ถูกต้อง
3. จิตตะ ตั้งใจเอาใจฝักใฝ่ไม่ท้อถอยให้ถูกต้อง
4. วิมังสา หมั่นไตร่ตรองพิจารณาทบทวนเหตุผล
   ในสิ่งนั้น ให้ถูกต้อง

สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ)

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

(การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย) ได้แก่...

ก. อานาปานสติ

(การตั้งสติดูลมหายใจเข้า - ออก)

ข. อิริยาบถ

(กำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน)

ค. สัมปชัญญะ

(ทำความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง เช่น คู้แขน เหยียดแขน ก้าวเดิน กิน)

ง. ปฏิกูลมนสิการ

(พิจารณาเห็นกายเป็นของไม่สะอาด สกปรก ไม่น่าหลงใหล)

จ. ธาตุมนสิการ

(พิจารณาเห็นกายโดยการเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม)

ฉ. นวัสวถิกา

(พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ)

2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

(การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้ตามความเป็นจริง)

กำหนดดูความรู้สึก สุข - ทุกข์ - ไม่สุข - ไม่ทุกข์, ดีใจ - เสียใจ ที่เกิดขึ้นและดับไป

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

(การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้ตามความเป็นจริง)

กำหนดพิจารณาจิตที่เศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ว่าจิตก็สัก ว่าจิตมิใช่บุคคลตัวตนเราเขา

4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

(การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้ตามความเป็นจริง)

สัมมัปปธาน 4 (ความเพียรชอบ)

1. เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน
2. เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
3. เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน
4. เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม

โพชฌงค์ 7

(ธรรมะที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)

(อริยทรัพย์ 7 อย่าง)

1. สติ ความระลึกได้
2. ธัมมวิจยะ ความเลือกเฟ้นธรรม
3. วิริยะ ความเพียร
4. ปีติ ความอิ่มใจ
5. ปัสสัทธิ ความสงบใจและอารมณ์
6. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น
7. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางวางเฉยอย่างมีสติกำกับ

นิวรณ์ 5

(ธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง)

1. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบ
2. พยาบาท การปองร้ายผู้อื่น
3. จิตหดหู่ และเซื่องซึมเคลิบเคลิ้ม
4. ความฟุ้งซ่าน และรำคาญ
5. ความลังเลสงสัยไม่ ตกลงได้

กาลามสูตร 10

(ข้อห้ามมิให้เชื่อโดยอาการ 10 อย่าง)

1. อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา
2. อย่าได้เชื่อถือ ตามถ้อยคำสืบ ๆ กันมา
3. อย่าได้เชื่อถือ โดยตื่นข่าวว่าได้ยินอย่างนี้
4. อย่าได้เชื่อถือ โดยอ้างตำรา
5. อย่าได้เชื่อถือ โดยเดาเอาเอง
6. อย่าได้เชื่อถือ โดยคาดคะเน
7. อย่าได้เชื่อถือ โดยความตรึกตามอาการ
8. อย่าได้เชื่อถือ โดยชอบใจว่าต้องกับทิฐิของตัว
9. อย่าได้เชื่อถือ โดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้
10. อย่าได้เชื่อถือ โดยความนับถือว่าสมณะนี้คือครูของเรา

เมื่อใด พึงรู้ด้วยปัญญาตนเองว่าธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษเป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น

กถาวัตถุ 10 (เรื่องที่ควรพูด)

1. เรื่องที่ชักนำ ให้มักน้อย ปรารถนาน้อย
2. เรื่องที่ชักนำ ให้สันโดษ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้
3. เรื่องที่ชักนำ ให้สงัดจากกิเลส สงัดกาย สงัดใจ
4. เรื่องที่ชักนำ ไม่ให้คลุกคลีกับกิเลส
5. เรื่องที่ชักนำ ให้มีความเพียร
6. เรื่องที่ชักนำ บริสุทธิ์ในศีล
7. เรื่องที่ชักนำ ให้จิตตั้งมั่นในสมาธิ ให้ทำใจให้สงบ
8. เรื่องที่ชักนำ ให้เกิดปัญญา
9. เรื่องที่ชักนำ ให้ทำใจให้พ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง
10. เรื่องที่ชักนำ ให้เกิดความรู้ความเห็นในความที่ใจพ้นจากกิเลส

อนุสสติ 10 (ข้อที่ควรระลึก)

1. พุทธานุสสติ

- ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

2. ธัมมานุสสติ

- ระลึกคุณของพระธรรม

3. สังฆานุสสติ

- ระลึกคุณของพระสงฆ์

4. ศีลานุสสติ

- ระลึกคุณศีล

5. จาคานุสสติ

- ระลึกถึงทานที่ตนให้แล้ว

6. เทวตานุสสติ

- ระลึกคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวาดา ให้มีจิตใจสูง

7. อานาปานสติ

- ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

8. มรณสติ

- ตั้งสติระลึกถึงความตายที่จะต้องมาถึงอย่างแน่นอน

9. กายคตาสติ

- ระลึกถึงทั่วไปในกายให้เห็นว่าเป็นของไม่สะอาดไม่งาม ไม่น่าหลงใหล

10. อุปสมานุสสติ

- ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์

บุญกิริยาวัตถุ 10
(ที่ตั้งแห่งการทำบุญ)

1. บุญสำเร็จด้วยการ ให้ทาน

2. บุญสำเร็จด้วยการ รักษาศีล

3. บุญสำเร็จด้วยการ เจริญสมาธิภาวนาลดโลภ โกรธ หลง

4. บุญสำเร็จด้วยความ อ่อนน้อมถ่อมตนแก่ผู้ใหญ่
5. บุญสำเร็จด้วยการ ช่วยขวนขวายทำงานที่ถูกที่ชอบ
6. บุญสำเร็จด้วยการ ทำให้ผู้อื่นได้บุญ หรือให้ส่วนบุญ
7. บุญสำเร็จด้วยการ ยินดีที่ผู้อื่นได้บุญ หรืออนุโมทนาส่วนบุญ
8. บุญสำเร็จด้วยการ ฟังธรรม - อ่านหนังสือธรรมะ
9. บุญสำเร็จด้วยการ แสดงธรรม
10. บุญสำเร็จด้วยการ ทำความเห็นให้ถูกต้อง

ข้อคิด : 9 ข้อหลังไม่ต้องใช้เงินเลย

บารมี 10

(ทำกำลังใจให้เต็ม)

1. ทานบารมี ให้ทานเป็นการตัดความโลภ
2. ศีลบารมี พร้อมในการทรงศีลเป็นปกติในชีวิตประจำวัน
3. เนกขัมมะบารมี จิตพร้อมในการถือบวช เป็นการตัดกิเลส ทั้งมวล
4. ปัญญาบารมี จิตพร้อมที่จะใช้ปัญญาที่เกิดขึ้นเอง
5. วิริยะบารมี มีความเพียรทุกขณะ ไม่ท้อแท้สู้เสมอ
6. ขันติบารมี มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์
7. สัจจะบารมี ตั้งใจแล้วอย่าได้เปลี่ยนใจ จริงใจ
8. อธิษฐานบารมี ตั้งความหวังแล้วต้องทำให้ได้อย่างคำ อธิษฐาน

9. เมตตาบารมี สร้างอารมณ์ความดีไม่เป็นศัตรูกับใคร มีความรักตนเสมอด้วยบุคคลอื่น

10. อุเบกขาบารมี การปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่สน

อบายมุข 4

1. สุรา
2. การพนัน
3. มั่วหญิงชาย
4. คบคนชั่วเป็นมิตร

ธรรมของฆราวาส 4

1. สัจจะ
2. รู้จักข่มจิตใจ
3. ขันติธรรม (อดทน)
4. ทาน

ธรรมะต่าง ๆ

1. สติ ความระลึกรู้
2. สัมปชัญญะ ความรู้ตัว
3. หิริ ความละอายแก่ใจ
4. โอตตัปปะ ความเกรงกลัวการกระทำบาป

5. กตัญญูกตเวที ตอบแทนต่อบุคคลที่มีบุญคุณ

6. ขันติ ความอดทนต่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

7. ทาน ศีล ภาวนา แหล่งกำเกิดบุญ

8. ความไม่ประมาณในสิ่งต่างๆ

พรหมวิหาร 4

1. เมตตา สงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์และมีความสุข

2. กรุณา ปรารถนาคิดช่วยเขาให้พ้นทุกข์มีความสุข

3. มุทิตา ลงมือปฏิบัติและยินดีเมื่อเขาพ้นทุกข์และมีความสุข

4. อุเบกขา เมื่อเมตตา กรุณา และมุทิตาแล้วเขาก็ยังไม่พ้นทุกข์และมีความสุข หรือมีความสุขไม่พอก็ต้องวางเฉย

หลักตัดสินธรรมวินัย 8

1. เป็นไปเพื่อความ คลายกำหนัด
2. เป็นไปเพื่อความ ปราศจากทุกข์ ไม่ประกอบสัตว์ไว้
3. เป็นไปเพื่อความ ไม่สะสมกองกิเลส
4. เป็นไปเพื่อความ เป็นผู้มักน้อย
5. เป็นไปเพื่อความ สันโดษยินดีด้วยของที่มีอยู่
6. เป็นไปเพื่อความ สงัดจากกิเลส จากหมู่
7. เป็นไปเพื่อความ เพียร
8. เป็นไปเพื่อความ เป็นคนเลี้ยงง่าย

นี้เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา

เป้าหมายของการประพฤติพรหมจรรย์

".....ภิกษุทั้งหลาย ! พรหมจรรย์นี้เราประพฤติ...

มิใช่ ! เพื่อหลอกลวงคนให้นับถือ

มิใช่ ! เพื่อเรียกคนมาเป็นบริวาร

มิใช่ ! เพื่ออานิสงส์เป็นลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ

มิใช่ ! เพื่ออานิสงส์จะได้เป็นเจ้าลัทธิ หรือเพื่อค้านลัทธิอื่นใดให้ล้มไป

และมิใช่ ! เพื่อให้มหาชนเข้าใจว่าเราได้เป็นผู้วิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ก็หามิได้

ภิกษุทั้งหลาย!...ที่แท้พรหมจรรย์นี้เราประพฤติเพื่อสำรวจเพื่อละเพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับทุกข์สนิท"

แก่นแท้ของการประพฤติพรหมจรรย์

".....ภิกษุทั้งหลาย ! พรหมจรรย์นี้เราประพฤติ...

มิใช่ มีลาภสักการะและเสียงสรรเสริญเป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับกิ่งและใบของต้นไม้

มิใช่ มีความถึงพร้อมแห่งศีลเป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับสะเก็ดของต้นไม้

มิใช่ มีความถึงพร้อมแห่งสมาธิเป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับเปลือกของต้นไม้

มิใช่ ความถึงพร้อมแห่งญาณเป็นอานิสงส์ เพราะเปรียบเท่ากับกระพี้ของต้นไม้

ภิกษุทั้งหลาย การประพฤติพรหมจรรย์นี้มีความหลุดพ้นแห่งจิตนั้นเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย เป็นแก่นสาร แก่นของต้นไม้เป็นนิพพาน....."

ธรรมะ คือ ความจริง
ความจริงอันประเสริฐคือ อริยสัจ 4

1. ทุกข์ คือ ความทุกข์ต่างๆ ทางร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ
2. สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หาทางดับทุกข์
4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์

อริยมรรคมีองค์ 8
(ทางสายกลางอันประเสริฐ)

1. สัมมาทิฐิ

ปัญญาอันเห็นชอบ คือ ปัญญา 3, โลกธรรม 8, ไตรลักษณ์, ปัญญาวุฑฒิสูตร 4, อานิสงส์ในการฟังธรรม 5

2. สัมมาสังกัปปะ

ความดำริชอบ คือ คิดชอบ คิดในสิ่งที่ดี, กาลามสูตร 10, เมตตากรุณา, ลักษณะของธรรม 8

3. สัมมาวาจา

วาจาชอบ กถาวัตถุ 10

4. สัมมากัมมันตะ

กระทำชอบ คือ ศีล 5, โอวาทปาฏิโมกข์ 3, นิวรณ์ 5, มุทิตา, บุญกิริยาวัตถุ 10, อบายมุข 4, ธรรมของฆราวาส 4, กตัญญูกตเวที, ทานศีลภาวนา

5. สัมมาอาชีวะ

เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เศรษฐกิจพอเพียง, การค้า 5 อย่างที่อุบาสกไม่ควรทำ

6. สัมมาวายามะ

ความเพียรชอบ คือ อิทธิบาท 4, สัมมัปปธาน 4, ขันติธรรม

7. สัมมาสติ

ระลึกชอบ คือ ขันธ์ 5, สติปัฏฐาน 4, อนุสสติ 10, หิริ - โอตตัปปะ, ความไม่ประมาทในสิ่งต่าง ๆ

8. สัมมาสมาธิ

สมาธิชอบ คือ ตั้งใจมั่นชอบ คือ เจริญฌานทั้ง 4, เหตุแห่งวิมุติ 5, อุเบกขา

คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถูกประมวลรวมอยู่ในมรรค 8 คือหนทางและข้อปฏิบัติในการดับทุกข์ ธรรมะบางข้ออาจอยู่ในมรรค 8 หลายข้อแล้วแต่จะพิจารณา

เหนือสิ่งอื่นใดในมรรค 8 คือ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ เพราะการที่เราเจริญและเข้าใจในมรรค 2 ข้อนี้มากเท่าใด จะทำให้สามารถนำมรรคข้อ 1 ถึง 8 มาใช้ปฏิบัติและเข้าใจได้มากเท่านั้น

การตัดสินใจและใช้ธรรมะข้อต่าง ๆ ในชีวิตปัจจุบันให้ถูกต้องไม่บิดเบือนหรือเข้าข้างตนเอง ต้องมีพื้นฐานสัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ เป็นที่ตั้งเพื่อเกิดสัมมาทิฐิ คือ ปัญญาอันประเสริฐเพื่อใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาทุกกรณีไป



สมาธิ

"ธรรมะเป็นธรรมชาติเป็นโลกกว้างต้องใช้จิต และชีวิตประจำวันเข้าแลก เข้าสละ ยากเย็น แสนเข็ญ ด้วยการปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอน ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ซึมเข้าสายโลหิต จนไปสถิตอยู่ในจิตใจ และเมื่อนั่งสมาธิแล้ว จึงจะสามารถระงับกิเลส แห่งความสุข และปีติจิตได้"

การเริ่มต้นฝึกสมาธิต้องมีอารมณ์ในการฝึก ไม่เบื่อหน่ายและไม่กระตือรือร้น หากเกิดอารมณ์ทั้ง 2 ดังกล่าว ให้ตรวจหาอารมณ์ถึงความมุ่งมั่นในการฝึกในอดีตที่เราเคยมี ทำจิตใจให้สงบตั้งอยู่ในสติและสัมปชัญญะ (สติ - การระลึกรู้ , สัมปชัญญะ - การรู้ตัว)

1. การกักจิต เหมือนการขังจิต มีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าต้องทำให้สำเร็จในขณะจิตนั้นมีความตั้งใจมากจนเกินไป กักขังจิตของตนเองเกิดความเครียดไม่ผ่อนคลาย พยายามจะให้สำเร็จของผลฌานในขั้นต่างๆ พูดง่ายๆ เหมือนกับสายเครื่องดนตรีที่ตึงเกินไป มีความต้องการนั่งนานๆ ตลอดไปเหมือนฤาษี หรือ กบในกะลา ในที่สุดอาจขาดสะบั้นลงได้ และยากที่จะประสบความสำเร็จ

2. การปล่อยจิต เหมือนการปลดปล่อยจิตให้ล่องลอยไปในอากาศ สายน้ำ หรือว่าวที่สายป่านขาดจิตจะอยู่ในความสงบว่างเปล่าสบาย มีความสุขอย่างมากดำดิ่งสู่ห้วงแห่งความสุข จนเกิดกิเลสแห่งสมาธิดังที่กล่าวว่าติดสุข ซึ่งเป็นทางที่หย่อนเกินไปอาจหลุดหลงไปกับกิเลสได้ในบางครา ซึ่งก็จะไม่ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน

3. การกำกับควบคุม และ ประคับประคองจิต เหมือนดังข้อที่ 1 + ข้อที่ 2 สิ่งที่จะกำกับควบคุมจิตคือสติ + สัมปชัญญะ อุปมาอุปไมยเหมือนว่าวที่ลอยอยู่บนท้องฟ้าอย่างมีความสุข และถูกควบคุมด้วยสายป่านให้ไปในทิศทางที่ต้องการ ไม่หลงทางออกนอกเส้นแห่งสมาธิจิต มีความสงบ มีความสุขแต่ไม่หลงไปในความสุขนั้นๆ มีสติสัมปชัญญะ

ควบคุมจิต ฌาน ไม่หลงไปในฌานในกิเลสแห่งสมาธิ และ มีความสามารถใช้ฌานนั้นๆ เป็นเครื่องมือทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้แจ้งเห็นจริงได้ซึ่งจะเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จในการฝึกสมาธิ

นอกจากนั้นเรายังต้องค่อยๆ กำกับควบคุมและประคับประคองจิตไปไม่เครียด ไม่หงุดหงิด ไม่เบื่อหน่าย ไม่รำคาญ ไม่ตั้งใจมุ่งมั่นมากเกินไปแต่ต้องมีความเชื่อมั่นเด็ดเดี่ยวอย่างมากและต้องใช้เวลาไม่บังคับเอาในเวลาอันจำกัด หรือจะให้ประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็วเกินไป

เมื่อเริ่มนั่งสมาธิต้องมีอารมณ์ไม่อยาก คือ ไม่อยากรู้ ไม่อยากเห็น ไม่อยากเป็น ไม่อยากสำเร็จ ไม่อยากมี ไม่อยากเจอ เพราะเมื่อมีอารมณ์ไม่อยากแล้ว จิตเราจะไม่ปรุงแต่งทำให้เกิดภาพต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่วิปัสสนึก อารมณ์ชนิดนี้ไม่สามารถเกิดได้ในวันเดียวหรือเมื่อได้ยินแล้วจะปฏิบัติได้เลยต้องใช้เวลาในการฝึกฝนเข้าใจในอารมณ์นี้ เพราะฉะนั้นการฝึกสมาธิต้องไม่ท้อแท้เหมือนการเดินเข้าสู่อุโมงค์อันยาวไกลซึ่งไม่เห็นจุดหมายปลายทางมีแต่ความมืดมิด เราอาจจะหันหลังกลับได้ทุกเมื่อ คือเลิกฝึกไปเลย หรือหลงสู่ทางอื่นโดยไม่รู้ตัว แต่เราจะไม่หลงในอารมณ์ดังกล่าวเมื่อเราปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแสงสว่างนำทางเราไป แม้นเราจะไม่ เห็นปลายทางแต่เราเห็นข้างหน้าและมั่นใจในหนทางขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดำเนินผ่านไปแล้ว ดังที่เขียนมาแล้วในบทก่อน

มหาสติปัฏฐาน

การเจริญมหาสติปัฏฐาน คือการรวมสมาธิและสติอย่างเข้มข้น สติ - การระลึกรู้ สัมปชัญญะ - การรู้ตัว การรู้ว่าเราทำอะไรอยู่ นั่ง นอน ยืน เดิน ทุกอริยบทคือ สัมปชัญญะ ส่วนสติต้องมีปัญญากำกับทุกครั้ง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การประพฤติปฏิบัติ การทำการถูกกระทำ และการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ให้ถูกต้องตามหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มิใช่การรู้สึกตัวเฉยๆ การเดินจงกลมไม่ใช่การเจริญสติ แต่เป็นการเจริญสัมปชัญญะแต่จะเป็นการเจริญสติก็ต่อเมื่อมีปัญญาการเดินช้า เดินเร็วไม่เกี่ยวกับสติ เกี่ยวกับนิสัยช้าหรือเร็วมีสัมปชัญญะได้เหมือนกัน

สติ คือ เครื่องมือไม่ให้หลงไปในญาณ

ญาณ คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเข้าสู่สมาธิและญาณที่สูงกว่า

การเริ่มปฏิบัติ

1. สถานที่ ที่พอเหมาะจะหาได้ไม่เลือกมากไม่เอาอย่างนั้น อย่างนี้ ในป่า ในบ้าน ในโรงแรม ที่ไหนๆ ก็ได้ขอให้พอเหมาะ และหาเวลาที่ดีอาจจะก่อนนอน หรือหลังตื่นนอน

2. ร่างกายให้เหมาะสมแข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพดี อวัยวะต่างๆ ดีสมบูรณ์โดยเฉพาะจมูกที่จะให้เริ่มอานาปานสติ

3. อารมณ์ สลัดสิ่งรบกวนทางจิตออกทั้งหมดทั้งสุข และทุกข์

4. การนั่งให้เหมาะสม สบายตัว โดยธรรมชาติ นั่งขัดสมาธิกับพื้น แต่ถ้าไม่สะดวกขาแข็งหรือเมื่อยให้นั่งเก้าอี้หรือมีเบาะรองได้แล้วค่อยพัฒนาต่อไปเรื่อยให้ดีขึ้น

5. ต้องไม่เรื่องมากในการปฏิบัติขอให้เดินสายกลาง แต่ทางสายกลางของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันเพราะฉะนั้นทุกคนต้องหาทางสายกลางของตนเองก่อน จากนั้นทางสายกลางของแต่ละคนจะเข้าสู่ทางสายกลางหลัก

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตั้งนะโม 3 จบ ระลึกถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ สังฆคุณ

การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ)

- ลมหายใจเข้าออกยาวๆ วิ่งตาม
- รู้จักกายทั้งปวง เฝ้าดู

ทั้งลมหายใจและร่างกายสัมพันธ์กัน

เมื่อลมหายใจสงบ กายสงบ สมองว่างเป็นขั้นๆ ลึกลงไป ละเอียดลงไป สงบ ใส นิ่ง ไม่เกร็ง ไม่ฝืน ถ้าลืมตาในกรณีลืมตาดูจมูก ตาก็จะหลับลง โดยอัตโนมัติเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน โดยเฉพาะลมหายใจจะ สงบระงับไปตามลำดับ จนสงบที่สุด ใสที่สุด นิ่งที่สุด สามารถที่จะ เป็นสมาธิสมบูรณ์แบบถึงขั้นแห่งสมาธิจิต คือองค์ฌานได้

ขั้นการสร้างนิมิต บังคับนิมิตไปตามความปรารถนาควบคุมนิมิตและกำหนดองค์ฌาน อย่าบังคับเกินไป ทางสายกลางต้องใช้เวลาในการฝึก นิมิตที่สร้างไม่ใช่ของจริง แต่ใช้จิตสร้างขึ้น เช่น

นิมิตที่ปลายจมูก กลางลำตัว ยุบหนอ พองหนอ ดวงแก้ว พระพุทธ เป็นนิมิตที่สร้างขึ้นมาใหม่ซึ่งจะไม่เหมือนกันทุกคน แล้วแต่ละบุคคล นิมิตดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามจิตที่นึกคิดเป็นสิ่งตาม ธรรมชาติ ตามกฎแห่งธรรมชาติ ตามความลับแห่งธรรมชาติไม่ใช่สิ่ง วิเศษ คนโง่เท่านั้นที่ไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของวิเศษอันนี้ให้ระวังให้ดี อย่าหลง

สำหรับข้าพเจ้าแล้วจะกำหนดให้รอบตัวเป็นวงกลมใหญ่ครอบคลุมทั้งหมดเป็นสีขาว กายเนื้อ จิตเราเบียดอยู่ในวงกลมสีขาวนี้ทำให้เราเห็นแต่สีขาวเป็นเกราะป้องกันจิตเราเป็นอันดับแรก ข้าพเจ้าขอเรียกว่าครอบแก้วแห่งธรรมเพื่อป้องกันสิ่งต่างที่เข้ามากระทบจิตใจเรา และความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ จากนั้น คือ ฐานแห่งสมาธิมีทั้งหมด 7 ฐาน ส่วนข้าพเจ้าจะวางฐานและสมาธิไว้ที่สมองโดยให้สมองว่างเปล่าสงบไม่มีอะไรเลยเป็นอนัตตา เป็นเกราะป้องกันอันดับ 2 เมื่อสมองเราว่างเปล่าแล้วสิ่งต่างๆ เข้ามาไม่ได้ จึงไม่เป็นวิปัสสนึก หรือวิปัสสนาจมดิ่งโดยทั้งหมดทั้งปวงแล้ว ครองตัวด้วยสติ คือ การระลึกรู้ถึงตัวเราตลอดเกิดสำเร็จเป็นองค์ฌานเรียกว่าปฐมฌาน แต่ถ้ายังไม่ถึงขั้นนี้ต้องเฝ้าดูลมหายใจต่อไป วิ่งตามลมหายใจต่อไป วนเวียนไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นดังกล่าว

ที่กล่าวมาแล้วต้องใช้อิทธิบาท 4 ไตรลักษณ์ 3 สติ-สัมปชัญญะ ทุกขั้นตอนต้องทำให้ชำนาญดังนี้

1. ลมหายใจ ยาว สั้น หยาบ ละเอียด

2. การวิ่งไปของลมหายใจเข้าทางไหนออกทางไหน

โดยใช้จิตภาวนาเข้า-พุทธ ออกโธ

3. การฝึกจิตโดยสร้างนิมิต

4. ทำทุกขั้นตอนให้ชำนาญ มีความชอบ ความพอใจ ความเพียร ความอดทน

อย่างไรก็ตามการพิจารณาในเหตุและผลมีอำนาจเหนือลมหายใจและเหนือจิต เหมือนนักกีฬาที่ต้องซ้อมอยู่สม่ำเสมอแต่อย่าลืมขั้นตอนของจิตก่อนเริ่มฝึกดังที่กล่าวมาตอนแรก เมื่อชำนาญและมีอำนาจเหนือแล้ว จะทำได้ทุกสถานที่ไม่ใช่ทำได้ต่อเมื่อต้องอยู่ในคอร์ส ปฏิบัติธรรม หรือวันนี้ได้ พรุ่งนี้ไม่ได้ ผลแห่งปฐมฌาน จะมีความสุขที่แท้จริง ความสุขแห่งความสงบที่แท้จริงเพราะฉะนั้นเหตุ ปรุงแต่งให้เกิดความหลงได้เกิดขึ้นแล้ว และเหตุแห่งสุขนี้จะเป็นฐานในการปฏิบัติสมาธิขั้นสูงยิ่งขึ้นต่อ ๆ ไป

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความสุขที่เกิดจากปฐมฌานเป็นกิเลสเป็นตัณหา ความอยากในฌานนั้น ๆ เป็นปีติและเกิดความหลง ทั้งหลงผิด หลงถูก และเกิดอุปาทานต่าง ๆ จนเกิดเป็นวิปัสสนึกได้เสพ ได้รับรู้ ได้เสพติด บางคนอุปาทานเป็นนิพานไปเลย เกิดเป็นปัจจัยซึ่งร่างกายต้องการจนขาดเสียไม่ได้เหมือนปัจจัย 4 จิตมันต้องการความพอใจรู้สึกมั่นใจ แน่ใจ ปลอดภัย และเพลิดเพลินในจิตประเภทนี้

เมื่อเกิดอารมณ์แห่งความสุข และปีติ ให้นำอารมณ์นั้น มาเป็นผลแห่งเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อจำกัดอำนาจและอิทธิพลของเวทนา การที่เราได้องค์ฌานให้นำองค์ฌานนี้เป็นเครื่องมือที่จะทำให้เกิดปัญญาในขั้นต่อไปอย่าหลงอยู่ในองค์ฌาน

สิ่งที่สำคัญในขั้นนี้คือ จิต ในการปฏิบัติที่จะกำหนดด้วยจิตต้องเอาของจริงเข้ามาปฏิบัติไม่ใช่เอาความรู้จากตัวหนังสือ หรือเสียงใด ๆ ในสมาธิใช้ไม่ได้ ขั้นตอนนี้ถือว่ายากมาก ไม่ได้เกิดจากการนั่งสมาธิแต่เกิดจากจิตล้วน ๆ เป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติเป็นโลกกว้างต้องใช้จิตและชีวิตประจำวันเข้าแลก เข้าสละ ยากเย็นแสนเข็ญ ด้วยการปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ซึมเข้าสายโลหิตจนไปสถิตอยู่ในจิตใจ และเมื่อนั่งสมาธิแล้วจึงจะสามารถระงับกิเลสแห่งความสุขและปีติจิตได้ แต่ความปีติที่มากระทบนี้ยิ่งมายิ่งใหญ่ยิ่งมากทำให้ลุ่มหลง จึงต้องใช้พระธรรมทุกข้อของพระพุทธองค์ ยกตัวอย่างเช่น อุเบกขา ไม่ฟุ้งซ่านไปกับปีตินั้น รู้ถึงข้อเท็จจริงสิ่งปรุงแต่งในจิต เห็นอนิจังของจิต เห็นความหลง อนิจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งสำคัญในขั้นนี้คือ อย่าหลงในตัวเองแต่จะระงับได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมและศีลทุกข้อในชีวิตประจำวัน แล้วปัญญาจะเกิดในสมาธิจิตขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งยากจะบรรยายเป็นคำพูดว่าจิตเราเป็นอะไรไปแล้วหรือ

3. จิตตนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าไม่มีจิตก็ไม่รู้สึกอะไรโลกนี้ไม่มีอะไรเลย มีเหมือนไม่มี ไม่มีเหมือนมี เหนือ บุญ - บาป - สุข - ทุกข์- ดี - ชั่ว

จิตเป็นธาตุ เป็นสภาวะ เป็นวิญญานธาตุไปเร็วมาเร็ว รู้จักจิตตัวเอง เรื่องจิตทั้งนั้น เช่น

รัก โลภ โกรธ หลง สงบ ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่น ไม่ตั้ง มั่น อารมณ์แห่งจิต จิตหลุดพ้น จิตที่เป็นคุณธรรม ฯลฯ

ถ้าจิตเราไม่หลุดพ้น ไม่มีธรรมะเราจะไม่รู้จักจิตแห่งการหลุดพ้นหรือจิตแห่งคุณธรรมเลย จิตแห่งโพชฌงค์ 7 (อยู่ในพระธรรมคำสอน) เกิดสัมมาโพชฌงค์ จิตที่บริสุทธิ์ (เกิดจากการปฏิบัติธรรม) ไม่มีสิ่งรบกวนจิต จิตชนิดนี้จะมั่นคงและมีพลังรัศมีออกรอบตัวเหมือนกระแสไฟฟ้า จิตจะตั้งมั่นด้วยอำนาจ

จิตบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่น และจิตพร้อมรับรู้ทุกสภาวะจิตต่าง ๆ ทั่วไป จิตจะเย็น อย่าลืมเรายังอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอานาปานสติ ยอดแห่งนิมิตจะเปล่งประกาย และมีแสงสว่างกว้างใหญ่ไพศาล

ดังนั้น สมาธิจิตนี้พร้อมกับการดับกิเลสเป็นเรื่องของสมาธิที่แท้จริง ถ้าท่านผู้อ่านคิดว่าท่านดับกิเลสได้ โดยที่ยังมิได้รับรู้ถึงสภาวะจิตขั้นนี้แล้ว ถือว่าท่านคิดผิด อย่าให้เรื่องต่าง ๆในโลกนี้มารบกวนจิตใจคุณได้สลัดมันปล่อยวาง

พระธรรมคำสอนที่พากเพียรในการปฏิบัติให้ถูกต้องจนเป็นปกติอยู่ในกายา (สายเลือด)อยู่ในเวทนา (อารมณ์) อยู่ในจิต (จิตหยาบ จิตใต้สำนึก จิตละเอียด) ถูกประมวลสู่

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ค่อย ๆ ซึ่งเข้าสู่สภาวะจิต รู้สภาวะแห่งธรรม คือเข้าใจธรรมะของงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าลึกซึ้งขึ้น มีปัญญาในธรรมมากขึ้น

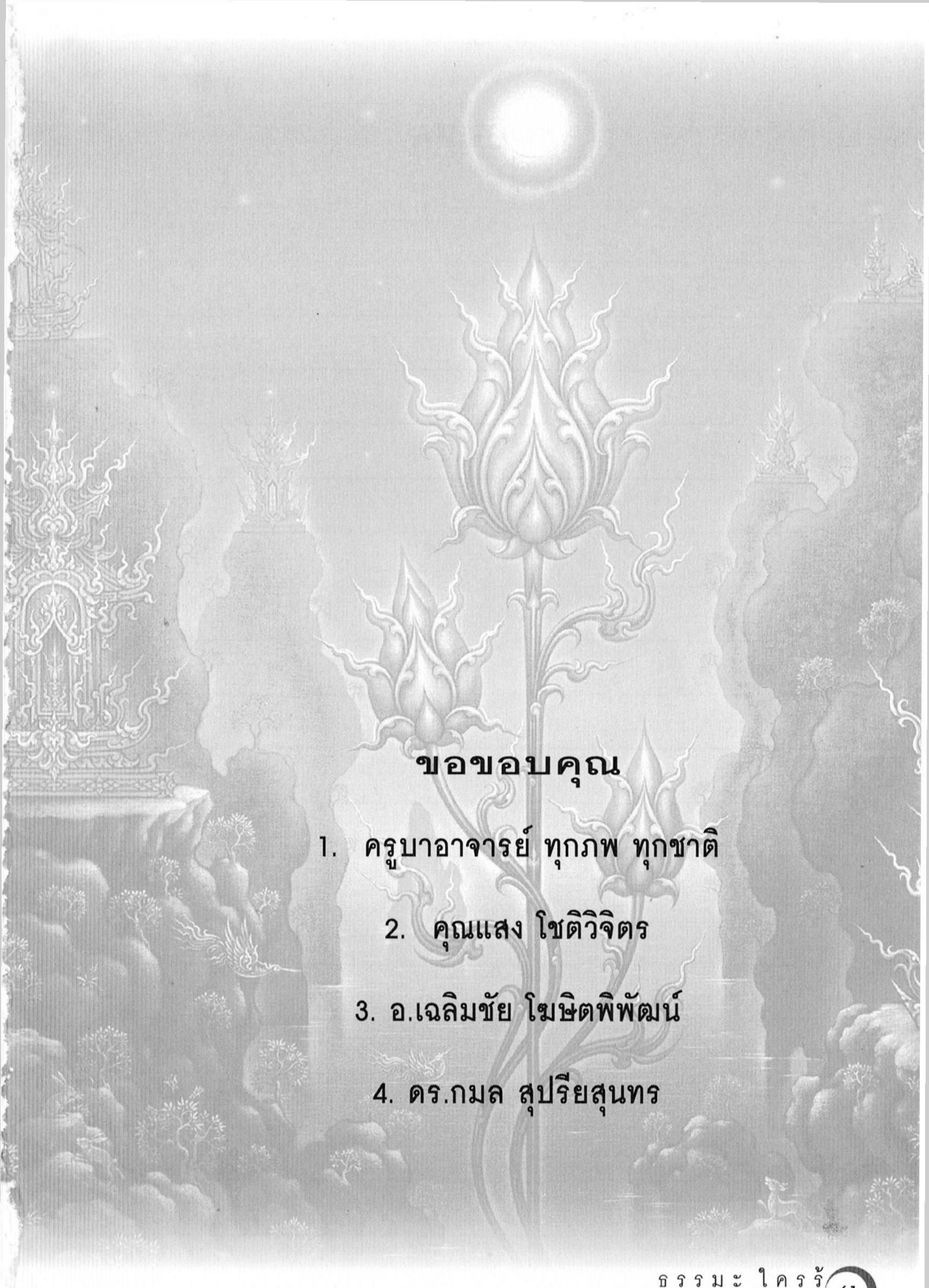
อนิจจา ความไม่เที่ยง

อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน สู่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องการ

ขั้นตอนของเวทนานุปัสสนา จิตตนุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา จะพัฒนาขึ้น ยากขึ้น สูงขึ้น เรื่อย ๆ

สุดท้ายดับเสียทุกเรื่องหลุดพ้นจากทุกสิ่ง

ขั้นตอนในการฝึกสมาธิมีมากมาย แต่ละจิตของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน ไม่สามารถสอนรวมกันได้ เพราะจะไม่สมบูรณ์ ต้องมีผู้รู้จริง และได้ผ่านขั้นตอนดังกล่าวแล้ว คอยชี้แนะ นำทางสู่ทางที่ถูกของสัมมาสมาธิ



ขอขอบคุณ

1. ครูบาอาจารย์ ทุกภพ ทุกชาติ
2. คุณแสง โชติวิจิตร
3. อ.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์
4. ดร.กมล สุปรียสุนทร

บันทึก

บันทึก

บันทึก



การปฏิบัติตามหลักธรรมและนำหลักธรรม
มาใช้พิจารณาในชีวิตตลอดทุกลมหายใจ
ซึ่งการปฏิบัติธรรมมิใช่ทำสมาธิ   สมาธิเป็นสากล
มิใช่ศาสนาใดศาสนาหนึ่งเป็นการทำจิตใจให้ตั้งมั่น